



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
UNTUK MENGURANGI MASALAH KECEMASAN PADA IBU
PRIMIGRAVIDA YANG DI RUJUK KE RS BHAYANGKARA**

TK.I R. SAID SUKANTO

KARYA ILMIAH AKHIR

VERNANDA ERLITA VEBYANA

2210721031

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
UNTUK MENGURANGI MASALAH KECEMASAN PADA IBU
PRIMIGRAVIDA YANG DI RUJUK KE RS BHAYANGKARA
TK.I R. SAID SUKANTO**

KARYA ILMIAH AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

VERNANDA ERLITA VEBYANA

2210721031

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Vernanda Erlita Vebyana

NIM : 2210721031

Tanggal : 28 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 28 April 2023

Yang menyatakan,

A 10,000 Indonesian postage stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAI TEMPEL" and "10000". The signature is written in black ink over the stamp.

Vernanda Erlita Vebyana

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vernanda Erlita Vebyana
NIM : 2210721031
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Progressive Muscle Relaxation Untuk Mengurangi Masalah Kecemasan Pada Ibu Primigravida Yang Di Rujuk Ke Rs Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto”


Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 28 April 2023

Yang menyatakan,




(Vernanda Erlita Vebyana)


PENGESAHAN


KIA diajukan oleh:

Nama : Vernanda Erlita Vebyana
NIM : 2210721031
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Progressive Muscle Relaxation Untuk Mengurangi Masalah Kecemasan Pada Ibu Primigravida Yang Di Rujuk Ke Rs Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta


Ns. Dora Samaria, SKep, M.Kep
Ketua Penguji


Ns. Lita Ayu Marcelina, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Pengaji


Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., PhD
Penguji II (Pembimbing)




Desmayudi, M.Kep., Sp.Mat., PhD
Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta


Ns. Dora Samaria, SKep, M.Kep
Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 28 April 2023

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN
INTERVENSI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
UNTUK MENGURANGI MASALAH KECEMASAN PADA IBU
PRIMIGRAVIDA YANG DI RUJUK KE RS BHAYANGKARA
TK.I R. SAID SUKANTO**

Vernanda Erlita Vebyana

Abstrak

Kehamilan merupakan bertemunya sel telur dengan sel sperma yang tumbuh dan berkembang menjadi janin di dalam uterus selama kurang lebih 37 minggu sampai dengan 42 minggu. Primigravida adalah seorang wanita yang untuk pertama kalinya mengalami fase kehamilan. Dimana pada ibu primigravida masih memiliki pengetahuan dan pengalaman yang sedikit, sehingga ibu lebih mudah merasa takut dan cemas. Kecemasan adalah perasaan khawatir secara berlebihan yang dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas yaitu dengan terapi *progressive muscle relaxation*. Terapi *progressive muscle relaxation* adalah sebuah terapi relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh tertentu secara berurut dalam satu waktu yang menimbulkan perasaan rileksasi secara fisik. Pengukuran tingkat kecemasan sendiri dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Hasil dari penelitian ini yaitu pada pasien kelolaan skor kecemasan dari 23 menjadi 5. Sedangkan pada pasien resume skor kecemasan dari 28 turunmenjadi 8. Kesimpulan : dengan intervensi dan durasi yang sama, skor kecemasan pada kedua pasien sama-sama menurun dan hal ini membuktikan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dapat menurunkan skor kecemasan yang dialami oleh ibu hamil primigravida yang dirujuk ke pusat pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : kecemasan, primigravida, *progressive muscle relaxation*

**NURSING ANALYSIS WITH INTERVENTION OF
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO REDUCE
ANXIETY PROBLEMS IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT
WOMEN WHO ARE REFERRED TO BHAYANGKARA TK.I
R. SAID SUKANTO HOSPITAL**

Vernanda Erlita Vebyana

Abstract

Pregnancy is the meeting of ovum cells with sperm cells that grow and develop into a fetus in the uterus for approximately 37 weeks to 42 weeks. Primigravida is a woman who is experiencing pregnancy for the first time. Where in primigravida mothers still have little knowledge and experience, so mothers are more easily afraid and anxious. Anxiety is a feeling of excessive worry that can cause emotional, cognitive, behavioral and physical symptoms. One method that can be used to reduce anxiety is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation therapy is a relaxation therapy that is performed by tightening and relaxing the muscles in certain parts of the body sequentially at one time which creates a feeling of physical relaxation. Measuring the level of anxiety itself was carried out using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire. The results of this study were that in managed patients the anxiety score was from 23 to 5. Meanwhile, in patients who resumed the anxiety score decreased from 28 to 8. Conclusion: with the same intervention and duration, the anxiety scores in both patients equally decreased and this proves that therapy progressive muscle relaxation can reduce the anxiety score experienced by primigravida pregnant women who are referred to health care centers.

Keywords : anxiety, primigravida, progressive muscle relaxation

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan izin-Nya sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan. Penyusunan Karya Ilmiah Akhir yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Intervensi Progressive Muscle Relaxation Untuk Mengurangi Masalah Kecemasan Pada Ibu Primigravida Yang Di Rujuk Ke Rs Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto”.

Karya Ilmiah Akhir ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Dalam penyusunan tugas ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisannya masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Desmawati, M.Kep., Sp.Mat., Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyelesaian Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada orang-orang terdekat yang membantu penulis menyelesaikan Karya Ilmiah ini yaitu Ibunda penulis Sartini, SE, Ayahanda penulis Teguh Wiyono, SP, Adik penulis Vernindi Putri Tesa serta keluarga besar yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat juga doa dan teman-teman seperjuangan profesi ners dalam menyusun Karya Ilmiah serta Ardiansyah yang telah membantu dalam penulis karya ilmiah ini.

Penulis sangat menyadari masih bahwa terdapat banyak kekurangan dari Karya Ilmiah ini. Penulis berharap Karya Ilmiah ini dapat menjadi salah satu referensi untuk penelitian lainnya. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 28 April 2023

Penulis

Vernanda Erlita Vebyana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penelitian	3
I.3 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Kehamilan	5
II.2 Kecemasan	11
II.3 Ketuban Pecah dini	19
II.4 Preeklamsia	25
II.5 Terapi Relaksasi	33
II.6 Progressive Muscle Relaxation	34
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	37
III.1 Pengkajian Keperawatan	37
III.2 Data Fokus Pasien Kelolaan	42
III.3 Analisa Data Pasien Kelolaan	44
III.4 Diagnosa Keperawatan Pasien Kelolaan	46
III.5 Intervensi Keperawatan Pasien Kelolaan	46
III.6 Implementasi Keperawatan Pasien Kelolaan	52
III.7 Evaluasi Keperawatan	56
III.8 Asuhan Keperawatan Klien Resume	62
BAB IV PEMBAHASAN	81
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Kasus Terkait	81
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing pada Kasus	83
IV.3 Implikasi	86
BAB V PENUTUP	88
V.1 Kesimpulan	88

V.2 Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Riwayat Kehamilan, Persalinan, Nifas Yang Sekarang.....	39
Tabel 2	Hasil Pemeriksaan Laboratorium.....	42
Tabel 3	Data Fokus Pasien Kelolaan	42
Tabel 4	Analisa Data Pasien Kelolaan	44
Tabel 5	Intervensi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	46
Tabel 6	Implementasi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	52
Tabel 7	Evaluasi Keperawatan Pasien Kelolaan.....	56
Tabel 8	Intervensi Keperawatan Pasien Resume	64
Tabel 9	Implementasi Keperawatan Pasien Resume	69
Tabel 10	Evaluasi Keperawatan Pasien Resume	74
Tabel 11	Skor Kecemasan pasien Kelolaan.....	84
Tabel 12	Skor Kecemasan Pasien Resume	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Genetalia Eksternal	5
Gambar 2 Genetalia Eksternal	7
Gambar 3 Pathway Kehamilan.....	10
Gambar 4 Pathway Kecemasan.....	11
Gambar 5 Rentang Respon Cemas.....	14
Gambar 6 Struktur Selaput Amnion.....	21
Gambar 7 Pathway Ketuban Pecah Dini.....	22
Gambar 8 Pathway Preeklamsia.....	28
Gambar 9 Penatalaksanaan Medis Preeklamsia Berat	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Kartu Monitoring
Lampiran 3	SOP Progressive Muscle Relaxation
Lampiran 4	Kuesioner HRS-A
Lampiran 5	Produk KIAN (Bukti Proses)
Lampiran 6	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 7	Hasil Uji Turnitin